

# EL CESAR SE ALIMENTA

Publicación bimensual del Equipo Estratégico del Proyecto de Autonomía Alimentaria  
en 12 Municipios del Sur y la Ribera del Cesar / Marzo - Abril de 2011



## Proteger a los que protegen

*Custodios de Semillas comparten productos y saberes durante el Encuentro Regional de Intercambio de Semillas en Pailitas, Cesar.*



- Proteger a los que protegen. *Página 2*
- Si nacimos pa' semilla. *Página 3*
- Semillas de identidad. *Página 5*
- Propagación de semillas. *Página 7*
- Plantando las semillas del futuro alimentario. *Página 8*
- Declaración del Grupo de Custodios, Curadoras y Conservacionistas de Semillas Nativas. *Página 11*
- Lo que no mata...¿engorda? *Página 12*
- ¡Buen provecho y larga vida al rey! *Página 14*
- Los alimentos tradicionales en cifras. *Página 16*



COLOMBIA

El proyecto "Construcción Participativa de una Propuesta de Desarrollo Territorial con Perspectiva Alimentaria en 12 municipios del Sur del Cesar" es financiado con recursos de la Unión Europea.



UNIÓN EUROPEA

Los contenidos son responsabilidad de los autores.



# Proteger a los que protegen

Por: Néstor Mendieta.

*Coordinador General del Proyecto de Autonomía Alimentaria en  
Doce Municipios del sur y la Ribera del Cesar*

**C**on agradecimiento y alivio, cuenta un campesino de la zona alta de Pailitas que en el invierno pasado el maíz puyita les salvó la vida. Todo se anegó, las cosechas se perdieron y la única que fue capaz de aguantar el gran chaparrón fue la semillita tradicional que va de mano en mano entre los habitantes de la región.

De nada valieron las grandes tecnologías de semillas ni las certificaciones oficiales. El invierno puso a prueba a todo lo vivo, desde las plantas hasta los seres humanos, y solamente los mejor adaptados salieron adelante. Seguramente, en muchos lugares de Colombia también fueron los campesinos custodios de las semillas tradicionales quienes, como popularmente se dice, salvaron la patria.

Esta dura experiencia que vivimos hacia el final de 2010 debería hacernos conscientes de la vulnerabilidad a la que estamos expuestos frente a nuestra alimentación, debido a la pérdida de las semillas nativas y tradicionales. Según la Organización Internacional Amigos de la Tierra, existen 275 mil especies conocidas y codificadas de plantas y de ellas los humanos hemos logrado domesticar y consumir alrededor de 30 mil. Sin embargo, actualmente tan solo consumimos unas 175 especies y únicamente 4 plantas constituyen más de la mitad de todo el comercio mundial de alimentos.

Hace pocos meses la FAO advirtió sobre el riesgo que corremos como humanidad al depender de tan pocas semillas para alimentarnos. Según los cálculos de esta organización, el 75 por ciento de la diversidad agrícola se perdió entre 1900 y 2000 y tan solo cinco variedades de arroz suministran hoy el 95 por ciento del total de la cosecha en los principales países arroceros.<sup>1</sup> Es fácil suponer que cuando aparezca una plaga que afecte a una de las cinco variedades, ya tendríamos un escenario apocalíptico para la mayor parte de pueblos que tienen a este cereal como base de su dieta.

Así mismo, el Instituto Internacional para el Medio Ambiente y el Desarrollo (IIED, por su sigla en inglés) dijo en un reporte que la diversidad de las semillas tradicionales se está reduciendo aceleradamente, lo que significa que valiosos rasgos como la resistencia a las inundaciones y las plagas podrían perderse para siempre.

Afortunadamente, en Colombia varias organizaciones llevan años trabajando por la recuperación y preservación de nuestras semillas. Es así como la campaña Semillas de Identidad reporta que se han recuperado decenas de variedades de maíz, fríjol y papa. Así mismo, la Red Agroecológica del Caribe y el Grupo Semilla evidencian en sus trabajos la recuperación y mantenimiento de numerosas variedades de semillas de frutales, hortalizas, cereales y tubérculos del pueblo Zenú.

Estos logros representan toda una esperanza para la humanidad. En efecto, los científicos que trabajan en las teorías referidas a la evolución aseguran que la vida depende de la variedad con que ella misma se exprese. Lo que la vida persigue, según ellos, es alcanzar tal nivel de diversidad que se aumenten las posibilidades de supervivencia de las diferentes especies. Así, por ejemplo, si un virus o una bacteria amenazan la vida de unas aves gallináceas, entre más variedad de razas exista mayor es la probabilidad de que alguna de ellas pueda resistir el virus.

De igual manera ocurre con la humanidad. De la variedad de semillas que custodian los campesinos de los distintos países del mundo depende la vida, a largo plazo, de nuestra especie. Esta relación entre campesinos, semillas y alimento es tan fuerte que varios estudios reportan que la pérdida de gran cantidad de especies de semillas procede directamente del desplazamiento, forzado o no, de la población campesina.

Campesinos y campesinas son quienes conocen y reconocen las distintas plantas y sus semillas. Y son también lo que, mediante el cultivo ancestral, preservan semillas frescas que mantienen su generosa fecundidad, independientemente de las manos en las que caigan.

Bajo estas consideraciones, una política pública que propenda por la seguridad y la autonomía alimentarias debería partir del reconocimiento del campesinado como custodio de nuestro patrimonio. Se trataría de una política que proteja a quienes protegen la base de la alimentación de la humanidad.

<sup>1</sup> Tomado de El diario del medio ambiente, 27 de octubre de 2010.

“De la variedad de semillas  
que custodian los  
campesinos de los distintos  
países del mundo depende la  
vida, a largo plazo, de  
nuestra especie.”

### EL CESAR SE ALIMENTA Marzo - abril de 2011

Publicación Bimensual del Equipo Estratégico del Proyecto de  
Autonomía Alimentaria en 12 Municipios del Sur y la Ribera del Cesar.

#### Comité de Redacción

Elizabeth Martínez  
Mauricio Meza  
Luis H. Briceño  
Vicente Baños Silva  
Mariela Mantilla Navas  
Néstor Mendieta Cruz  
José Luis Muñoz Ríos

#### Coordinación Editorial

José Luis Muñoz Ríos

#### Fotografías:

Heliana Ortiz Delgado  
Roberto Parra  
José Luis Muñoz Ríos

#### Colaboradores:

Pedro Pablo Rincón  
Equipo Periodístico Alimentario Regional  
Adam Rankin

#### Diseño y Diagramación:

Domingó



# Si nacimos pa' semilla

Por: José Luis Muñoz Ríos.  
Coordinador Estrategia de Comunicación.

Cuando se tienen reunidos en un solo sitio cerca de cien hombres y mujeres (bueno, en realidad muchos más hombres que mujeres) que tienen como oficio el ser custodios de semillas, surgen muchas preguntas sobre esta profesión que seguramente no tendremos otra oportunidad de resolverlas.

Y esta oportunidad se dio en Pailitas, Cesar, durante los días 25 y 26 de Febrero del presente año. Provenientes de 12 municipios del sur y la ribera del Cesar, con sus mochilas cargadas de pepitas y brotes que portaban como un tesoro, los custodios de semillas se encontraron, compartieron saberes, intercambiaron sus productos y, por supuesto, hicieron planes para mantener vigente su oficio y crear oportunidades para que las semillas nativas sean una base importante de la producción de alimentos en el Cesar.

En medio de todo esto, nos dejaron mirar en sus mochilas, es decir, en parte de los saberes que sostienen su oficio en un mundo que parece más inclinado a permitir que las semillas sean manejadas por grandes empresas multinacionales, con sus estelares productos híbridos y modificados, diseñados para la alta productividad.

## EL ORIGEN

¿De dónde vienen esos saberes que portan orgullosos los custodios de semillas? A juzgar por las edades promedio en la que se encuentran, entre 45 y 50 años, los custodios llevan buena parte de la vida en su oficio, el cual aprendieron de sus padres mientras cultivaban la tierra. Heriberto Rojas, de Chimichagua, por ejemplo, lleva 30 de sus 60 años de edad dedicado al cuidado de las semillas. De otro lado Evaristo Simanca, un cultivador de toda la vida en San Alberto y directivo de una asociación de productores, a sus 55 años cultiva semillas tradicionales porque adquirió esos conocimientos de sus ancestros.

Un legado, eso es lo que impulsó en primer lugar a estos hombres y mujeres de raigambre campesina auténtica a convertirse en custodios. Por supuesto, su otro impulso ha sido la experiencia directa con la tierra como cultivadores, un factor común a la mayoría de ellos, aún a los más jóvenes como Jeiner Guarín, de treinta años, quien trabaja desde los doce en el campo y es un cuidador de semillas que expresa con orgullo su vocación de campesino en el municipio de Pelaya.

## LAS MOTIVACIONES

¿Pero, es suficiente ser campesino y portar un saber ancestral para seguir en este oficio que hasta hace muy poco venimos a saber que existe?

Para Diomedes Lobo, 40 años, de San Martín, sus semillas tienen algo que no tienen las otras: *“Las semillas tradicionales son mejores para la salud pues se cultivan libres de químicos”*. Él mismo, sin embargo, reconoce que no son tan rentables como las “otras”, aunque otros custodios como Luis Alberto Silva, de Astrea, con sus 68 años auestas piensa lo contrario: *“Yo siembro las semillas preferidas por mis ancestros, además generan mayor rendimiento y son de mejor calidad...La semilla tradicional no requiere mucha técnica de manejo ni abonos químicos, es más productiva que la comercial”*.

Y aunque en este Encuentro, como se dijo al comienzo, había más custodios que custodias, es la voz de la señora María Rizo, de Pailitas, la que señala una motivación fundamental a favor de la semilla nativa: *“...Siempre habrá una planta nueva de la que se puede sacar semilla y así no hay que comprarle semillas a nadie.”* En esto coincide plenamente su paisano, don Hernando Crespo, 70 años, quien le pone un punto final al asunto de la rentabilidad: *“...El dinero rinde más pues se produce alimento para el autoconsumo”*.



Heriberto Rojas (de sombrero), Custodio oriundo de Chimichagua, ha dedicado buena parte de su vida al cuidado y conservación de las semillas nativas.



Para Luis Alberto Silva, de Astrea, las semillas de sus ancestros generan mayor rendimiento y son de mejor calidad.





*"Siempre habrá una planta nueva de la que se puede sacar semilla y así no hay que comprarle semillas a nadie".* María Rizo, Pailitas.

## LASTÉCNICAS

Al contrario de lo que sucede en el mundo de las semillas industriales, con sus grandes secretos, patentes y derechos reservados, el mundo de los custodios de semillas es todo un libro abierto, de libre acceso para el que quiera saber sobre las más variadas técnicas, desde la selección y almacenamiento de los mejores ejemplares, hasta los cuidados especiales que demanda cada semilla en su cultivo y tiempos de cosecha.

Heriberto Rojas, de Chimichagua, condensa en un párrafo cientos de años de conocimientos: *"La semilla que se selecciona es de la mejor planta o fruto del cultivo, y la semilla más pequeña y más tierna. No se deben conservar las semillas más de un año porque no fecunda de la misma manera"*.

Le complementa la línea don Juan Bautista Chogo, un veterano campesino de 65 años de Pailitas: *"Hay que saberlas clasificar y mantenerlas libre de humedad para que no se piquen por los insectos"*. Y como el libro de los custodios de semillas está escrito a muchas manos, interviene doña María Rizo de nuevo: *"Se almacenan en bolsas de papel, no de plástico, en hojas de bayo o de plátano, no se deben guardar en envases"*.

Diomedes Lobo, 40 años, de San Martín, nos abre una página con muchos más detalles: *"¿Técnicas? Para el aguacate la semilla se selecciona del producto más grande. Para la yuca la siembra depende de la luna, pues si la luna está flaca la yuca va a salir flaca, por eso es mejor sembrarla en menguante. Para el maíz, se siembran los granos de la parte media de la mazorca. Para el frijol sirve cualquiera"*.

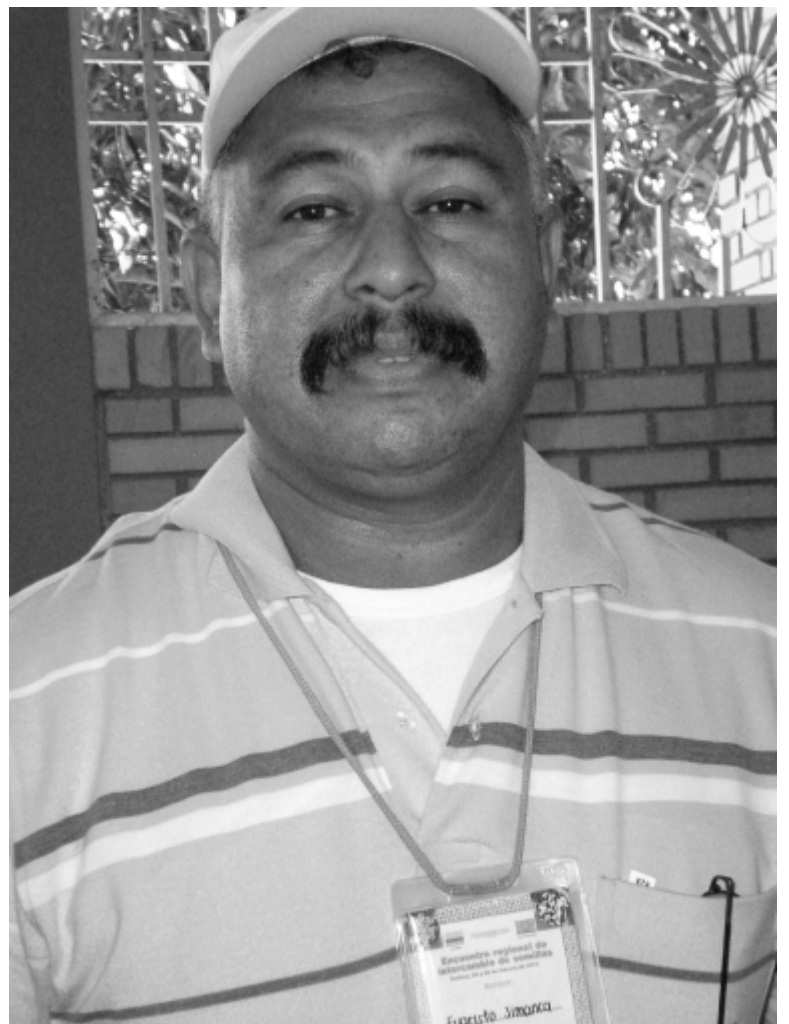
Finalmente, Evaristo Simanca describe de la manera más sencilla lo que podría ser el epílogo de este gran volumen: *"Sembrarlas, cosecharlas y volverlas a sembrar"*.

## EL ENCUENTRO: UNA SEMILLA DE CAMBIO

Ya sea que a los custodios los impulse un compromiso con la tradición y sus antepasados o que valoren su oficio por los beneficios para la salud o el bolsillo, respaldados por todo un saber acumulado durante siglos, se alcanza a percibir en sus palabras la satisfacción de participar en un evento en el que se encuentran con sus colegas del departamento y son reconocidos como figuras importantes y vitales para el desarrollo de sus municipios: *"No sabía que el custodio de semillas era una labor tan importante, ahora que lo sé haré el trabajo de preservarlas con más dedicación"*, se le oye decir a don Hernando Crespo, un tanto sorprendido por el papel que le da la comunidad a la figura que él representa.

En la misma dirección se encamina Don Juan Bautista Chogo: *"A veces puede parecer que insistir tanto en la tradición de las semillas retrasa el progreso, pero ahora en este Encuentro me doy cuenta que es lo contrario y que ser custodio está muy bien"*.

*"¿Lo que más gustó del Encuentro de Semillas? Que todos miran un mismo punto de vista... todos hablamos de conservación de especies, de conservación de cuencas, de la tala de árboles... lo que está detrás de estas preocupaciones es el futuro de nuestros hijos"*, remata diciendo Heriberto Rojas, quien, al igual que la mayoría de los custodios que participaron en el Encuentro, no puede evitar la agradable sensación de saberse parte de algo grande e importante para la preservación del planeta, tal como lo expresa Evaristo Simanca: *"Los campesinos han hecho parte del movimiento mundial de protección de semillas tradicionales, aunque sin darse cuenta hasta ahora"*.



Evaristo Simanca, de Aguachica, expresa de la forma más sencilla la fórmula del éxito de las semillas: *"Sembrarlas, cosecharlas y volverlas a sembrar"*.



# Semillas

## de identidad



Adam Rankin, directivo de Fundaexpresión, muestra algunas de las publicaciones que su organización produce sobre temas ambientales, entre los que se destaca la defensa y promoción de las semilla nativas.

Desde 2006, un grupo de organizaciones sociales en Colombia adelanta la Campaña “Semillas de Identidad”, por la defensa de la biodiversidad y la soberanía alimentaria, con acciones en la región Caribe, la Zona Cafetera, Cauca, Valle y los Santanderes. Esta Campaña busca promover el desarrollo de iniciativas, conocimientos y tecnologías de desarrollo local en torno a las semillas nativas y criollas, con el fin de contrarrestar la dependencia y el dominio de multinacionales en el uso y conservación de las semillas, consideradas auténticos patrimonios de los pueblos y fundamento de su identidad.

*El Cesar se Alimenta* entrevistó a uno de los directivos de Fundaexpresión, la organización que en los Santanderes coordina esta iniciativa, para conocer de cerca algunos detalles de la Campaña, sus logros e incidencia en el país. Se trata de Adam Rankin, ambientalista de origen inglés, radicado en Colombia desde hace más de quince años y conocedor amplio del tema a nivel de las comunidades campesinas e indígenas.

### ¿De qué se trata la Campaña Semillas de Identidad?

Lo que hemos tratado como tema de la Campaña y de la Fundación ha sido poner el ojo en la importancia de las semillas, que es rescatarlas, protegerlas, multiplicarlas, frente a unas problemáticas que son muy evidentes... Se trata de reconocer que la semilla es un milagro de la vida, es un patrimonio, las semillas han tenido una evolución conjunta con las comunidades campesinas, las culturas indígena y afro descendientes, éstas han logrado que haya una evolución de las semillas en las parcelas, las familias e incluso huertas urbanas. Son un patrimonio, un bien común que no puede ser dejado a la privatización. De hecho, la privatización de la vida y de las semillas es una problemática cada vez más fuerte.





**Diversidad de semillas criollas de fríjol presentadas en uno de los festivales promovidos por la Campaña “Semillas de Identidad”.**

#### **¿Qué acciones ha desarrollado la Campaña?**

La campaña ha tratado de articularse con organizaciones indígenas y campesinas en el país, como en la costa caribe con los Zenú, indígenas del Cauca, eje cafetero, en Nariño con asociaciones de mujeres, aquí en Santander con las escuelas agroecológicas campesinas, buscando motivar a las asociaciones a defender las semillas, cultivarlas y multiplicarlas en sus parcelas, a hacer visibles problemáticas como los transgénicos en Colombia, que son una amenaza... También ha tratado de hacer visible el tema de las semillas en las poblaciones urbanas, por ejemplo se han hecho muchas ferias, intercambios de semillas, encuentros con comunidades urbanas y rurales, hablando de la importancia de las semillas, de su conservación y también destacando el papel de las familias y asociaciones que son custodios de las semillas.

#### **¿Qué logros significativos ha tenido la Campaña?**

Ver que hay familias y asociaciones que han asumido las semillas como parte de su agenda... Digamos que ya hay gente muy consciente de defender las semillas, en cada evento que vayan están intercambiando semillas, en sus parcelas se ve un cambio total, hay parcelas que estaban comprando todos los alimentos de afuera y ahora dice no, nosotros tenemos diversidad de alimentos y de semilla y ya tenemos cierto nivel de autonomía. También hemos visto que las semillas ya son un tema de colegios y escuelas, en Girón, Bucaramanga y Floridablanca el tema ya entró en el currículo y en el estudio de los jóvenes.

A nivel nacional la Campaña se ha articulado con otras iniciativas que tienen el tema de la soberanía alimentaria como eje central, donde las semillas son parte de reclamos y demandas frente al Estado, pidiendo que las semillas deben ser parte de una agenda pública, tanto municipal como regional y nacional.

#### **Por último, mencione algunas experiencias exitosas en la defensa de las semillas locales.**

Aquí ya se dan casos en que se declaran territorios libres de transgénicos, que la mesa de alimentos debe ser libre de semillas contaminadas. En Colombia hay movimientos como el caso del resguardo indígena Zenú, en la costa caribe, que declaró su resguardo libre de transgénicos, el resguardo de Cañamomo Lomapieta, en Riosucio, Caldas, donde la comunidad ha declarado también que las semillas locales nativas deben ser temáticas prioritarias... entonces si hay muchos casos pero no se escucha mucho sobre ellos. En la Cocha, Pasto, vemos que hay organizaciones que están rescatando sus semillas en sus pequeñas parcelas, aquí en Santander hay reservas campesinas de bosques donde el tema de semillas forma parte de un control y una gestión participativa y territorial, son casos todavía que están creciendo, como el movimiento agroecológico, el de los alimentos sanos, el del agua, algo que hace 15 años era imposible. Es algo que coge más fuerza y tenemos mucha motivación, pues hay más conciencia y no es solo la campaña de unos locos, es algo que coge cada vez más sentido.

#### **MANIFIESTO DE SEMILLAS DE IDENTIDAD**

- ◆ Las semillas y la biodiversidad son un elemento fundamental para lograr el desarrollo propio de los pueblos.
- ◆ No a la privatización de las semillas y de ninguna forma de vida.
- ◆ Las semillas no pueden ser completamente defendidas si no se defienden también las culturas que las mantienen y le dieron origen.
- ◆ La defensa de las semillas está ligada a la defensa de la tierra, los territorios y las culturas campesinas, indígenas y afrodescendientes y sus formas propias de gobierno.
- ◆ No a la aplicación de tecnologías y modelos productivos que van en detrimento de la integridad de las semillas y los medios de vida y producción de las poblaciones rurales.
- ◆ Rechazo a las políticas públicas y leyes a nivel nacional e internacional que atenten contra las semillas criollas y la biodiversidad y la soberanía alimentaria.

Consulte más detalles de la Campaña en:

[www.semillasdeidentidad.blogspot.com](http://www.semillasdeidentidad.blogspot.com)

[www.semillasdeidentidad-santander.blogspot.com](http://www.semillasdeidentidad-santander.blogspot.com)





# Técnicas de propagación de semillas



**Voluntarios esparcen semilla en Kahoolawe, Hawai.**

Foto usada con autorización del autor bajo licencia Creative Commons.

**Por: Mauricio Meza.**  
**Corporación Compromiso.**

La propagación de semillas se realiza según la especie a cultivar y se efectúa de dos formas: directa e indirecta

## FORMA DIRECTA:

Se propaga o se siembra la semilla directamente en el terreno definitivo. Según la especie a cultivar puede hacerse a chorrillo, al voleo, a mano (chuzo) o con máquina sembradora.

**A chorrillo:** Se siembra la semilla manteniendo la distancia entre surcos y distribuyendo la semilla que por su tamaño pequeño queda junta, para que luego cuando germine se realice el raleo o entresaque de las plantas para mantener así la distancia entre ellas.

Este sistema exige buena preparación del suelo hasta dejarlo completamente desterronado o suelto, de tal manera que permita que la semilla germine sin encontrar obstáculos por el tamaño de la partícula del suelo o terrones. En algunos casos, semillas de hortalizas como las de zanahoria requieren construir eras o camas que permitan mejor drenaje del suelo y evitar problemas fitosanitarios por encharcamientos o exceso de humedad del suelo. La profundidad de siembra es mínima, es decir de 0,5 a 1,0 cm, debido a que son semillas muy pequeñas.

**Al voleo:** Se siembra la semilla esparciéndola uniformemente en el terreno. Este método se usa para especies agrícolas que no exigen distancias de siembra entre plantas y entre surcos para su desarrollo vegetativo y productivo. Se requiere de buena preparación de terreno, desterronando el suelo mediante uso de maquinaria. Se práctica para cultivos extensivos como el arroz.

**A mano (chuzo):** Se siembra con uso de un barretón que permita abrir un orificio en el suelo, donde se deposita la semilla previa preparación de terreno. Este sistema se utiliza para especies vegetales que requieren mantener distancia de siembra entre plantas y entre surcos (siembra por sitios). Este tipo de siembra no es muy exigente en la preparación del suelo, incluso puede adelantarse en labranza mínima donde la remoción del suelo es menor. La semilla se siembra a 3 cm de profundidad en razón a su tamaño medio. Son especies que pueden ir asociadas a otros cultivos permanentes (café, cacao, frutales) con el fin de dar mayor uso al suelo, mientras el cultivo definitivo se encuentra en desarrollo vegetativo y entra a producción. Ej: Leguminosas como el frijol, arveja, maíz.

**Máquina sembradora:** Se adelanta en áreas planas donde la preparación de terreno se realiza con máquina. Por lo general son semillas de mayor tamaño, luego la profundidad de siembra es de 5 a 10 cm. Ej: cereales como el sorgo y el maíz, ambos propios de cultivo extensivo.

## FORMA INDIRECTA:

Se propaga la semilla en viveros para realizar posteriormente el trasplante de la plántula. Según la especie a cultivar puede hacerse en germinadores, semilleros o bandejas.

**En germinadores:** Se requiere propagar en cajones contruidos con material o madera, con la preparación de un sustrato que puede ser arena. Se coloca allí la semilla a germinar, manteniendo distancias cortas entre plantas y entre surcos. El tiempo de permanencia en el germinador es corto, aproximadamente 30 días, para después trasladar la plántula a una bolsa. Este sistema se usa especialmente en la propagación de frutales que requieren de injerto, luego la plántula es trasplantada a bolsas.

**En semilleros:** Se propaga la semilla directamente en el suelo con buena preparación, desterronando hasta dejarlo completamente suelto y adicionándole abono orgánico descompuesto para garantizar una buena germinación. Es necesario proporcionar los máximos cuidados en la fase de brote de la plántula, en sus primeros estados de desarrollo hasta el momento de su trasplante. Este proceso dura alrededor de 30 días. Luego se procede a la selección y clasificación de las plántulas para su trasplante al sitio definitivo a raíz desnuda.

**En bandejas:** Estas pueden ser de material plástico o de icopor, las cuales permiten la germinación y desarrollo de la plántula de forma individual en un sustrato preparado para tal fin (mezcla de tierra fértil, arena, abono orgánico mineralizado, y micorrizas). Este sistema garantiza que la plántula conserve el pilón de tierra o sustrato adherido a la raíz en el momento del trasplante, lo cual garantiza una mejor adaptación de la plántula al sitio definitivo. Este método es común en el cultivo de hortalizas como el tomate y el pimentón.

# Plantando las semillas del futuro alimentario



Pailitas, Cesar, recibió a los Custodios de Semillas durante los días 25 y 26 del pasado mes de febrero en el Encuentro Regional de intercambio de Semillas, al cual asistieron más de 100 personas.



## Encuentro Regional de intercambio de Semillas

Pailitas, 25 y 26 de febrero de 2011

### OBJETIVOS:

- ✓ Afianzar el enfoque de autonomía alimentaria entre los Equipos Gestores por medio del fortalecimiento de la identidad alrededor del tema de las semillas.
- ✓ Ampliar las relaciones con los campesinos de la región y acercar los Custodios de Semillas al Proyecto y a los Equipos Gestores.
- ✓ Favorecer el intercambio de semillas y material genético entre las poblaciones de la región.



El alcalde de Pailitas, Luis Carlos Galván, preside la instalación del evento en el Colegio Agropecuario, haciendo un llamado a estudiantes, profesores y comunidad para fortalecer la modalidad agropecuaria de las instituciones educativas.



César Gómez, de Tamalameque, al igual que los Custodios de los 12 municipios asistentes, presentaron las semillas que traían para el intercambio.





La riqueza en semillas y razas criollas se expresa en este mapa del sur y la ribera del Cesar, todo un inventario de la diversidad de la región.



Custodios y Custodias seleccionan las semillas que salvarían al planeta de una hecatombe, en una moderna Arca de Noé.



La comida tradicional, servida en vajilla de totumo, formó parte del sabor local del Encuentro.



Un gran despliegue de productos presentaron los Custodios durante la tarde de intercambio de semillas.





En grupos, los asistentes concertaron una agenda de trabajo para la conformación de la red regional de semillas y razas criollas.



El grupo vallenato de niños de Pailitas amenizó la tarde del intercambio de semillas.



El Encuentro estimuló los lazos de amistad y los primeros pasos de un trabajo conjunto a nivel regional.

### ACUERDOS Y COMPROMISOS

#### **Equipos Gestores:**

- Cada Equipo Gestor hará su propio inventario de sus Custodios de Semillas.
- Cada Equipo Gestor certificará sus custodios de semillas.
- Cada Equipo Gestor ubica un responsable en el tema de Semillas para animar la red y el proceso de intercambio.
- Cada Equipo Gestor tiene que asegurarse de la veracidad y responsabilidad de sus custodios.

#### **Equipo base del proyecto:**

- Levantar y hacer circular el Directorio de Equipos Gestores de los 12 municipios.
- Apoyar la certificación de las semillas a largo plazo por parte de un ingeniero agrónomo.
- Buscar apoyo de la Universidad Nacional para hacer público el inventario de semillas.
- Elaborar un proyecto para soportar económicamente el trabajo de los Equipos Gestores y poder sostener las actividades de la red de custodios, es decir, poder soportar los gastos de desplazamiento, etc.
- Presentar un perfil de proyecto en plenario de Equipo Gestores para validarlo e iniciar la gestión de recursos.

#### **Para los custodios:**

- Que los custodios siembren las semillas y no las dejen morir.
- Que la Mochila cada vez esté llena de nuevos propósitos.



# Las semillas son patrimonio de la humanidad.

**No tienen dueño y son una fuerza de lucha contra el ALCA.**

*En agosto de 2010 se realizó en Lima, Perú, el Encuentro Latinoamericano de Campesinos, a cuyo término se promulgó la Declaración del Grupo de Custodios, Curadoras y Conservacionistas de Semillas Nativas, la cual publicamos a continuación.*

## Queremos:

- Fortalecer y desarrollar la memoria de uso de las plantas, semillas y árboles.
- Comprometernos en difundir en nuestras organizaciones y en aquellos que no están en nuestras organizaciones el uso de las plantas y de los árboles.
- Ser solidarios con las semillas y el conocimiento.
- Educar a los habitantes consumidores para que opten por los productos campesinos.
- Vivir de nuestros pedacitos de tierra, lo cual es válido para campesinos y habitantes de las ciudades. Hay que ruralizar las ciudades.
- Ser conscientes de lo que tenemos y lo que somos. No desplazarnos de los territorios donde vivimos.
- Como custodio y curadoras debemos buscarles caminos a las semillas para que ellas circulen libremente sin fronteras, aunque sea en forma oculta.
- Celebrar rituales para que los espíritus protectores de la Madre Tierra nos ayuden en la custodia de las semillas y ellas nos den su conocimiento.

## Para ello:

- Usaremos las radios comunitarias para difundir los usos de nuestras plantas, la importancia de su conservación y cuidado y las amenazas que enfrentamos hoy como indígenas y campesinos.
- Educaremos mostrando las formas de uso de las plantas así como su importancia, orientaremos a nuestros hijos mostrándoles caminos y las amenazas que pueden encontrar en ellos para que tomen sus propias decisiones.
- Repartiremos y compartiremos semillas genéricas (tradicionales) cultivadas en forma agroecológica.
- Daremos prioridad a la producción diversa, asegurando la alimentación a nivel familiar, local, para luego intercambiar entre campesinos y habitantes de otros países sin barreras entre campesinos.
- Disfrutaremos del trabajo y de los saberes de las semillas, compartiendo, viajando, intercambiando con otros, en el camino de las semillas.
- Organizaremos festivales del sabor y del saber campesino. Difundiremos en ellos no sólo las amenazas que enfrentamos como campesinos, sino también fortaleceremos nuestros vínculos.
- Si aprobaran el ALCA haremos resistencia sembrando comida, volviéndonos independientes de las transnacionales, haremos una minga entre todos.
- Fortaleceremos las organizaciones, nos juntaremos y uniremos para organizar las rutas de las semillas.
- Buscaremos reforzar lazos entre los productores y consumidores, impulsaremos los mercados campesinos como las experiencias de "mercasueños" o "mercavida".
- Haremos trueques.
- Procesaremos los productos locales combinado harinas de distintos granos y frutos, produciremos nuestros artículos de aseo, nuestro vestuario.
- Seguiremos conservando. Seguiremos encontrándonos.



- Seremos masivos, pacíficos y persistentes.
- Queremos recuperar nuestra cultura para tener mayor fuerza para proteger nuestros productos nativos que están prohibidos.
- Revivamos la reciprocidad como institución espiritual de nuestros pueblos antiguos, satisfaciendo necesidades físicas y espirituales.
- Intercambiemos afectos, amistad, problemas, tristezas y sueños.

**Que esto sea una semilla que engendre movimiento...**

# Lo que no mata... ¿engorda?



**Por: Mariela Mantilla Navas.**  
*Enfermera Jefe, Corporación Obusinga.*

Lo que no mata engorda, reza el dicho popular, usado principalmente ante situaciones alimentarias particulares y dando lugar a diferentes interpretaciones. Para algunos puede referirse al consumo de un alimento del que se sospecha que va a producir daño y se deja en manos de la providencia el efecto sobre el comensal. Para otros, puede ser un mensaje claro de que lo que comemos, si no hace daño, fortalece. En otros casos se interpreta como un parte de tranquilidad que supone que por regla el alimento es sano. Sea cual fuere la interpretación que se dé al conocido refrán, su trasfondo permite evidenciar el interés generalizado por la inocuidad de los alimentos.

Efectivamente, durante toda su existencia la humanidad ha tenido especial preocupación por el alimento como elemento vital para garantizar la conservación de la especie. Generación tras generación, los seres humanos se han provisto de un conjunto de códigos, saberes, habilidades y prácticas que les permiten identificar, con base en la experiencia de prueba y error de sus antepasados, los alimentos comestibles o inocuos.

En tal sentido, la inocuidad es uno de los atributos que debe reunir un alimento de buena calidad, haciendo referencia a la **imposibilidad de que dicho alimento pueda causar daño o lesión al organismo que lo consume**. De tal manera, la inocuidad debe ser una de las preocupaciones centrales tanto de los consumidores como de los proveedores de alimentos, haciendo de ésta un acto consciente e intencionado que no puede ser dejada en manos del azar o de la providencia.

Un alimento deja de ser inocuo cuando se modifica su calidad sanitaria, es decir, cuando se ve expuesto a contaminantes químicos, biológicos o genéticos que pueden alterar sus características organolépticas (color, olor, sabor y textura) e introducir al organismo de quien lo consume microorganismos causantes de enfermedad o intoxicación.

## Alimentando la enfermedad

Según la Organización Mundial de la Salud OMS, cada año enferman en el mundo millones de personas por ingerir alimentos insalubres, muchas de las cuales mueren. Sólo las enfermedades diarreicas matan a 1,8 millones de niños cada año, enfermedades en su gran mayoría causadas por aguas o alimentos contaminados. Esta situación está directamente relacionada con la baja cobertura de acueducto y alcantarillado de las poblaciones especialmente rurales, la inadecuada disposición de basuras y desechos sólidos, la contaminación de las fuentes hídricas, ríos y ciénagas, y las deficientes condiciones higiénicas de los sitios en donde hay contacto con los alimentos, desde su fase de recolección y procesamiento hasta las de transporte, almacenamiento, preparación y expendio.

Este contexto insalubre pone en condición de vulnerabilidad a la población, la cual es constantemente agredida por virus, bacterias y parásitos que encuentran en los alimentos el vehículo propicio para llegar a los cuerpos de quienes los consumen.



Una vez instalado el microorganismo en el cuerpo del consumidor, inicia un proceso de rápida multiplicación que termina superando la capacidad de defensa del cuerpo, ocasionando serios problemas de salud que pueden afectar a una persona o a un grupo de personas (lo que se denomina epidemia), produciendo consecuencias leves, moderadas o severas e incluso la muerte de los afectados.

Dentro de las enfermedades más frecuentes relacionadas con el consumo de alimentos contaminados con agentes biológicos se destacan:

- Enfermedades de origen viral como la Diarrea y la Hepatitis A.
- Enfermedades de origen bacteriano como las Disenterías y el Cólera.
- Enfermedades de origen parasitario como la Amebiasis, la Teniasis o lombriz solitaria entre otras.

### ¿Qué debemos comer?

Frente a este panorama no es necesario alarmarse ni mucho menos privarse de degustar y disfrutar los colores, sabores y diversas preparaciones de la comida criolla tradicional, familiar o campesina, ya que quienes se encargan de proveer alimentos lo hacen con la plena conciencia de que este acto tan humano es crucial no solo para satisfacer una necesidad biológica sino también para garantizar la salud y el bienestar de propios y extraños. Sin embargo es necesario tener en cuenta y poner en práctica algunos consejos que ayudan a preservar y custodiar la inocuidad de los alimentos:

- Utilizar agua e ingredientes inocuos.
- Es necesario utilizar agua potable en la preparación de los alimentos, especialmente jugos, y para el lavado de las verduras y frutas. Si no se dispone de agua potable se pueden utilizar dos sencillos métodos caseros de purificación del agua:
  - a. Hervir el agua: se recomienda tener dos recipientes completamente limpios, uno para hervir el agua y el otro para almacenarla. Se deja asentar el sedimento y hervir durante 10 minutos contados a partir del instante en que empiezan a brotar las burbujas. Cuando enfíe se trasvasa al otro recipiente para que se oxigen.
  - b. Desinfectar el agua con hipoclorito de sodio, mejor conocido como cloro o límpido casero. En un recipiente completamente limpio se adicionan 2 gotas de límpido sin aroma por cada litro de agua, se deja reposar por 30 minutos y ya puede utilizarse para el consumo, la preparación de jugos o el lavado de frutas y verduras y el lavado de manos.



- Mantener la limpieza e higiene en los sitios donde se realiza la recolección, almacenamiento, distribución, preparación y expendio de los alimentos.
- Es necesario tener especial cuidado y cumplir las normas higiénicas y sanitarias al realizar el ordeño y sacrificio de animales para evitar su contaminación con excrementos, insectos o basuras.
- Practicar frecuentemente el lavado de manos cuando se manipulan, preparan o consumen alimentos, antes y después de usar el sanitario.
- Lavar y limpiar con agua, cloro y jabón los mesones, recipientes y utensilios de cocina utilizados para preparar y servir alimentos.
- Separar los alimentos cocidos de los alimentos crudos, especialmente carnes, aves, pescados. Con esto se evita la propagación de infecciones.
- Cocción de los alimentos como carnes, aves, peces, huevos y pescados hasta que alcancen los niveles de temperatura necesarios para eliminar los posibles contaminantes biológicos.
- Refrigerar o congelar los alimentos perecederos, lácteos, cárnicos, embutidos y alimentos preparados para evitar la multiplicación de bacterias.

Finalmente, la inocuidad de los alimentos debe ser una meta y un propósito de la humanidad para cumplir el legado ancestral de proteger y garantizar la supervivencia del ser humano.

### Recetas

Teniendo en cuenta que el fríjol, junto con el maíz, son las semillas que exhiben mayor variedad en Encuentros de Intercambio como el que registramos ampliamente en esta edición de El Cesar se Alimenta, les compartimos hoy la receta de la sopa de fríjol, tal como se prepara en los municipios de San Martín, Río de Oro, Aguachica, González, la Gloria y Gamarra.

## Sopa de fríjol

### Ingredientes:

Costilla de res, papa picada en cuadros, fríjol seco en remojo, plátano en cuadros, ahuyama, zanahoria, pimentón, cebolla cabezona, cebollín, ajo, apio, habichuela, repollo, cilantro y sal.

### Preparación:

Se cocina la costilla de res junto al fríjol, cuando esté blando se adiciona el plátano y la papa picada en cuadritos. Cuando ablanden se añade ahuyama y zanahorias rayadas, pimentón, cebolla cabezona, cebollín, ajo, apio, habichuela y repollo picado. Se deja hervir entre 10 y 15 minutos a fuego bajo y se apaga. Por último, se adiciona el cilantro picado y sal al gusto.

Este plato se acompaña con ensalada de cebolla cabezona y tomate en rodajas, zanahoria rayada y lechuga en tiras, aderezada con limón y sal. De sobremesa va bien una limonada de panela.

La información de este plato la hemos tomado del Recetario Regional del Sur del Cesar, publicado por el Programa de Desarrollo y Paz del Magdalena Medio, Acción Social y la Gobernación del Cesar.





La narración que les presentamos a continuación es el resultado de un ejercicio realizado por el Equipo Gestor de Autonomía Alimentaria de Gamarra, en el cual se dio una mirada al pasado alimentario del municipio y se proyectó un futuro posible a través de una visión para el 2020. El relato tomó forma a partir de lo explorado por el Equipo Gestor, de la mano y la imaginación de Pedro Pablo Rincón, diseñador y contador de historias.

# ¡Buen provecho y larga Vida al Rey!



**D**estronado el Rey, Gamarra quedó a su suerte. Cuentan que sobrevino la peor escasez de toda su historia. Al comienzo se creyó que la falta de pescado era una cuestión pasajera y fácilmente fue remplazado por el pollo y el huevo. Sin embargo, con el correr de los días, toda presa escaseó y la gente empezó a sentirse intoxicada de sólo comer arroz, menudencias, lentejas, pastas y harinas. El descontento cundió. Las ciénagas y el río parecían estar como la mítica playa de la aparición: “Sordos” ante los clamores de los moradores.

Las calles polvorientas y soleadas acentuaban el sentimiento de malestar y desasosiego de los pobladores. Cuentan que pronto empezaron a verse brotes de intolerancia, pérdida de memoria, pereza y desgano general, así como un egoísmo nunca antes visto entre los gamarrenses. Las tamboras y las cantadoras se silenciaron y la poesía también calló. El vallenato prefirió migrar y la embriaguez empezó a quedarse sin compañía.

Para completar este cuadro triste, vino la ola invernal del 2010, el canal del Dique se rompió y dejó a todos con el agua hasta el cuello. El mensaje estaba claro: las leyes de la naturaleza estaban siendo ignoradas y ella no estaba dispuesta a desperdiciar sus riquezas.

Sin embargo, pese a las peores condiciones aún quedaba la vida. Como si se tratase de una segunda oportunidad sobre la tierra, las ciénagas y el río, en un acto de generosidad, les enviaron un último mensaje: por 8 días los peces abundaron tanto que faltaban manos para aprovecharlos.

Don Pasión, el viejo pescador que por esa época había participado en unos talleres de recuperación de memoria alimentaria, recordó una reflexión que habían compartido todos los asistentes al taller: “Estamos nadando en medio de la riqueza, pero pareciera que nos olvidamos de ello”

**Los silos del Idema son testigos silenciosos del pasado próspero de Gamarra que ahora sus habitantes quieren recuperar a través de su visión de futuro alimentario.**

Comenta el viejo pesquero que de inmediato se puso en contacto con el Equipo Gestor de Autonomía Alimentaria, creado desde entonces, y les propuso hacer algo para que todos cayeran en cuenta.

Las inundaciones se habían llevado por delante enormes plantaciones de algodón y sorgo, y con ellas la ambición de algunos terratenientes foráneos. La prensa registró más de dos mil damnificados, muchas viviendas bajo el agua y algunos brotes de epidemias. En medio de semejante crisis, y ante la lentitud de las ayudas, el pescado apareció como una redención. Era la voz de la sabia naturaleza recordándole su esencia a los gamarrenses.

Bajo esas condiciones resultó fácil hacer conciencia de la crisis y empezar a organizar la gente y buscar salidas. Pasaron los días, el Gobierno reparó el dique, el invierno amainó y el proceso de recuperación se puso en marcha. La lección quedó aprendida. Un sentimiento de arrepentimiento y el propósito de enmienda empezaron a contagiar los corazones de los gamarrenses

El Equipo Gestor propuso una gran expedición de la memoria para saber qué cosas quedaban aún entre la gente y poder proyectar la reconstrucción y el desarrollo. Así fue que nació “Subienda Gamarra 2020”, un Plan que les trazaba un horizonte común de 10 años y que tenía como esencia el reconocer y aprovechar la riqueza de sus ciénagas y ríos.





***“Las tambores y las cantadoras se silenciaron y la poesía también calló. El vallenato prefirió migrar y la embriaguez empezó a quedarse sin compañía.”***

La expedición fue todo un éxito. Cada equipo hizo su tarea y proyectó sus desarrollos. Con el tiempo, la organización de la comunidad, el apoyo de los Gobiernos y el liderazgo del Equipo Gestor, no sólo se logró la reconstrucción sino la recuperación de los valores culturales de los gamarrenses.

Hoy se cumplen 10 años del Plan andando, y el Equipo Gestor de Autonomía Alimentaria presenta el balance de sus principales metas logradas:

- La asociación de pesqueros celebra también sus 10 años de fundación. Cerca de 500 pesqueros se han afiliado y gozan de seguridad social y servicios de apoyo a sus familias. Están bien capacitados, cumpliendo con las vedas y reglamentaciones sobre el tamaño de los peces y las redes. Las ciénagas y los ríos están hirviendo de bocachico, bagre y coroncoro. El pescado que sobra, luego de abastecer al Municipio es comercializado por la cooperativa de pesqueros. 150 pescadores raizales y los de mayor edad alternan su oficio con el de narradores y guías turísticos.
- Se reporta que más de 50 fincas de los 8 corregimientos y 5 veredas están dedicadas a los cultivos orgánicos y las granjas integrales. Volvió la crianza de conejos, pollos, gallina criolla y ganado. El maíz, plátano, yuca, ahuyama, frijol, ñame, batata, pimentón, mango, guayaba ácida, ají, cilantro, col, orégano, entre otros, se encuentran en los mercados de plaza y la cocina tradicional se ha enriquecido.
- En los restaurantes del municipio, los platos que se volvieron cotidianos para los gamarrenses son los más destacados y vendidos de sus cartas. Se ofrecen: Viuda de pescado, sancocho de bocachico, mojarra frita, bagre guisado, galápaga sudada, sancocho de gallina criolla; y como acompañantes el bollo de mazorca, plátano amarillo, mafufo, ñame, yuca, patacón, arepa de maíz, ahuyama, suero y ensalada. Y de sobremesa el vino de uvita de palma, jugo de gayaba ácida, jugo de mango ó limonada.
- La Red social en Defensa de la Ciénaga y los ríos reporta buen cumplimiento de las normas por parte de los pescadores; inversiones eficaces de Cormagdalena para la protección y conservación de caños y humedales; dragado permanente de ciénagas y ríos y el respeto y buen uso del medio por parte de las empresas de turismo.

La Casa de la Cultura no se queda atrás. Revivió el Festival Vallenato de caja, guacharaca, acordeón y voz. En los 8 años de vida, tres reyes vallenatos han sido de Gamarra. Las tambores y las cantadoras se lucen diariamente con los turistas. Grupos como “El Chandé”, Herencia” y “Somos del Río” no paran de hacer giras por el país. Las gigantonas, las danzas, los disfraces, las tambores y las parrandas vallenatas volvieron a revivir en el gran carnaval de Febrero. El día de la familia, celebrado cada año, revivió la solidaridad, el intercambio y el compartir de alimentos. El último concurso de poesía infantil contó con más de 100 niños y jóvenes participantes.

Con la recuperación del río y las ciénagas y el restablecimiento del Puerto Multimodal de Acapulco, el turismo se convirtió en el segundo renglón de la economía de los gamarrenses. Hoy un paquete turístico incluye: paseo en canoa de remos por la ciénagas Vaqueros y Juncal; pesca didáctica sobre los caños; almuerzo con viuda de pescado, bagre guisado o sancocho de bocachico. Viaje en ferri por el Magdalena y paseo en tren hasta Aguachica; caminata ecológica por los humedales para ver los gallitos de ciénaga, garzas, coquitos y patos yuyos pescando; paseo por el malecón para degustar los dulces de mango, tamarindo y ñame, así como el vino de uvita de lata; noche de tambora y cantadoras al calor de una fogata y un trago de chirrinchi, en el estadero “La Última Lágrima”.

El Equipo Gestor está satisfecho. El Plan “Subienda Gamarra 2020” le ha devuelto la vida y los sueños a los pobladores. Esperanza, líder del proyecto, lo expresa: “La crisis del 2010 nos significó la oportunidad para recuperar no sólo la infraestructura sino la memoria cultural y alimentaria de los gamarrenses”.

Hoy es 8 de Febrero de 2020, los barcos siguen llegando repletos de turistas y los hoteles están a reventar. Es la víspera de la fiesta patronal de la Inmaculada Concepción y la celebración de los 10 años de desarrollo del gran Plan. Se sabe que el alcalde declarará al pescado y su viuda como patrimonio cultural inmaterial de Gamarra. Habrá desfile en canoa desde la Playa del Sordo, carnavales, festival vallenato, festival gastronómico, encuentro de colonias, tambores, cantadoras y vino de uvita para dar y convidar.

El cielo se llena de luces de colores, las ciénagas se iluminan, la parranda se prende y las tambores y las cantadoras repiten a los cuatro vientos que “su majestad el Pescado ha vuelto a ser el Rey de todos los gamarrenses”.



# Los alimentos tradicionales en cifras

La pregunta de nuestra sección estadística tiene que ver directamente con el tema de las semillas nativas, más exactamente con los alimentos tradicionales, los que, por supuesto, provienen de las semillas y además de las razas tradicionales.

**¿Será que todavía se consumen los alimentos que tienen este origen? ¿Ustedes qué opinan?**

Para responder esta pregunta hemos tomado 13 alimentos tradicionales que identificamos por medio de los trabajos de Recuperación de la Memoria Alimentaria. Posteriormente, con base en los resultados que nos arrojaron los estudios de Canasta Alimentaria Básica, verificamos el porcentaje de familias que aún consumen estos alimentos en cinco municipios del sur y la ribera del Cesar.

En la gráfica se puede observar cuáles fueron los resultados de esta exploración.

			TAMALAMEQUE	GAMARRA	AGUACHICA	LA GLORIA	CHIMICHAGUA
CÁRNICOS	1	Carne de Monte	0,43	2,00	0	0,33	2,75
	2	Chivo	0,43	1,29	0	0	1,87
	3	Pescado	87,07	89,22	59,01	43,67	92,88
CONDIMENTOS	4	Achiote	0	0	0	0	0,37
	5	Cilantro Cimarrón	2,16	0,43	0,41	3,27	0
	6	Orégano	1,29	0	0	0	0
BASTIMENTO	7	Batata	0	0	0	0,41	0
	8	Malanga	0	0	0	0	0
	9	Mazorca	4,74	2,16	0,41	3,27	0
	10	Ñame	0	0,43	0	0,41	0
OTROS	11	Plátano Maduro	67,67	75,00	35,20	77,55	33,33
	12	Suero	49,57	50,00	17,39	31,43	84,27
	13	Uvita de lata	6,47	1,29	0,41	8,98	47,19

Para comprender mejor los consumos tradicionales, dividimos los alimentos en cuatro grupos: cárnicos, condimentos, bastimentos y otros. Resaltados en verde están los alimentos que aún tienen un buen nivel de consumo. En rojo aquellos que se encuentran en franco proceso de extinción y en amarillo lo que están en riesgo de desaparecer de la dieta regional.

De los 13 alimentos seleccionados hay solamente 3 que todavía los consume una proporción importante de la población: el pescado, el maduro y el suero.

Por otra parte, 7 alimentos señalados en rojo en el gráfico están al borde de la extinción. Cada uno de ellos es consumido por menos del 3% de las familias del municipio. Tristemente, un alimento emblemático de la cultura costeña como el ñame apenas es consumido por un puñado de familias que ni siquiera alcanza al 1% de la población. Con la malanga ocurre algo más grave, ya que al parecer no es consumido por ninguna familia en ninguno de los municipios estudiados.

Se aprecia también que ha disminuido sensiblemente el consumo de la mazorca y la uvita de lata. Y a punto de entrar en el grupo de alimentos en vía de extinción se encuentra el apetitoso cilantro cimarrón o culantro, apenas consumido por algo más del 3% de los habitantes.

**En conclusión, la respuesta a nuestra pregunta es un lánguido sí.** Y aunque todavía se consumen los alimentos tradicionales, son muy pocas familias las que conservan estas costumbres. Así que si no se toman medidas para rescatar y mantener el consumo de alimentos tradicionales, en poco tiempo desaparecerán de la dieta de los cesarenses. En consecuencia, las semillas nativas que permiten cultivarlos también se esfumarán.

Nota: La información estadística suministrada proviene del Estudio de Canastas Alimentarias Básicas, realizado en el año 2010 por la Corporación Obusinga, en el marco del Proyecto de Autonomía Alimentaria que operan la Corporación Compromiso, la Corporación Desarrollo y Paz del Magdalena Medio y la Corporación Obusinga, con la financiación de la Unión Europea. La información sobre los alimentos tradicionales proviene de los trabajos de Recuperación de Memoria Alimentaria realizados por los Equipos Gestores de Autonomía Alimentaria de los municipios referenciados.

## Imágenes que alimentan

El Equipo de Periodismo Regional Alimentario nos facilita otras de las imágenes que consiguió en su exploración de las familias cesarenses y los alimentos que compran y consumen habitualmente. El autor de la imagen es Alvaro Quiroga Chaverra, del municipio de San Martín.

